

UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

AIVOVIIKON TAPAHTUMAT VANTAALLA

9.-15.3.2020

Maanantaina 9.3. Vaali aivojasi! -infopisteet
Tikkurilan Vantaa-infossa (Dixi, Ratatie 11) klo 9-12
sekä

Myyrmäen Vantaa-infossa (Paalutori 3) klo 13-16

Runsas liikunta, lepo, parempi ruokavalio sekä aivojumppa suojaavat aivojasi. Pop-up infotiskillä tarjolla neuvoja ja materiaalia liittyen aivojen sekä muistin huoltoon ja perustietoa muistisairauksista Uudenmaan Muistiluotsin muistiohjaajilta.

Torstaina 12.3. klo 14-15.15 Muisti ja muistin huolto

Martinlaakson kirjasto, Laajaniityntie 3

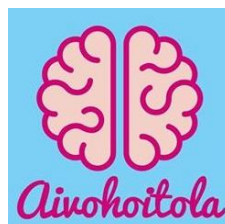
Miten muistimme toimii ja miten sitä voi huoltaa? Muistin toiminta muuttuu myös vuosien varrella. Mitkä tekijät heikentävät muistin toimintaa ja millä keinoilla jokainen meistä, iästä riippumatta, voi muistiaan tehostaa? Aiheesta luennoi Uudenmaan Muistiluotsin muistiohjaaja.

Perjantaina 13.3. klo 8-12 Vaali aivojasi! -infopiste Peijaksen sairaalassa

Sairaalakatu 1, aula

Muistiohjaajamme palvelevat muistiasioissa pop-up infotiskillä, josta saa neuvoja ja materiaalia liittyen muistiin, muistin huoltoon sekä perustietoa muistisairauksista.

Tervetuloa mukaan!



Tuettu Veikkauksen tuotoilla